Trabajar con polaridades (complementariedad Yin-Yang)

febrero, 2024
Martín Euser

Introducción

Cada día de nuestra vida, cada uno de nosotros tiene que lidiar con polaridades.
Los ejemplos van desde la polaridad trabajo/ocio (o ciclo actividad/descanso) hasta polaridades dentro de la psique humana como:

1. Voluntad fuerte – Leal: Tener una voluntad fuerte y ser leal son dos cualidades opuestas que se complementan entre sí. La fuerza de voluntad nos ayuda a alcanzar metas, mientras que la lealtad nos conecta con los demás.

2. Reflexivo – Espontáneo: La consideración y la espontaneidad forman una polaridad. La consideración nos ayuda a tomar decisiones informadas, mientras que la espontaneidad nos permite ser flexibles y aventureros.

3. Decisivo – Paciente: La decisión y la paciencia son opuestos que se complementan. La decisión nos permite actuar, mientras que la paciencia nos ayuda a perseverar y esperar el momento adecuado.

4. Cuidar – Dejar ir: Cuidar y dejar ir forman una polaridad. Cuidar nos conecta con los demás y nos ayuda a ser empáticos, mientras que dejar ir nos permite dejar ir las cosas y no aferrarnos a demasiado.

(La lista anterior es según Bing)

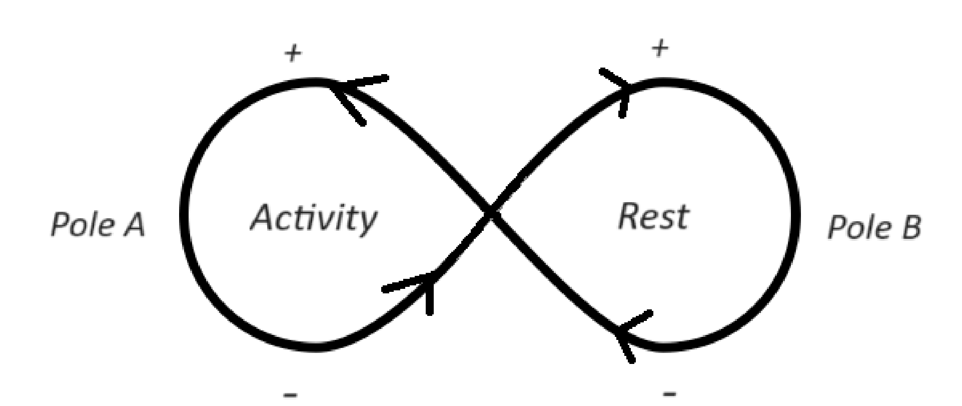
5. La responsabilidad y la libertad constituyen otro ejemplo de polaridad. Este es un tema complejo que requeriría un tratamiento más prolongado.

Aquí me ocuparé de la cuestión de cómo un individuo puede aprender a trabajar con polaridades. ¡La sociedad en su conjunto necesita mucha educación sobre este tema!

Definición de polaridad

Entonces, ¿qué es una polaridad? En la perspectiva de la complementariedad Yin-Yang dentro de la psique humana, se reduce a que hay dos polos, cada uno asociado con estados, cualidades y energías específicos, que de alguna manera son complementarios entre sí. En mi investigación sobre las polaridades, me topé con un bonito ensayo en el que se puede encontrar un diagrama esclarecedor: la lemniscata de las polaridades. (Ver figura en dicho documento, titulada: "Unpacking the activity and rest polarity") [Desempaquetado de la polaridad de actividad y descanso].

Simplificado, se ve así:

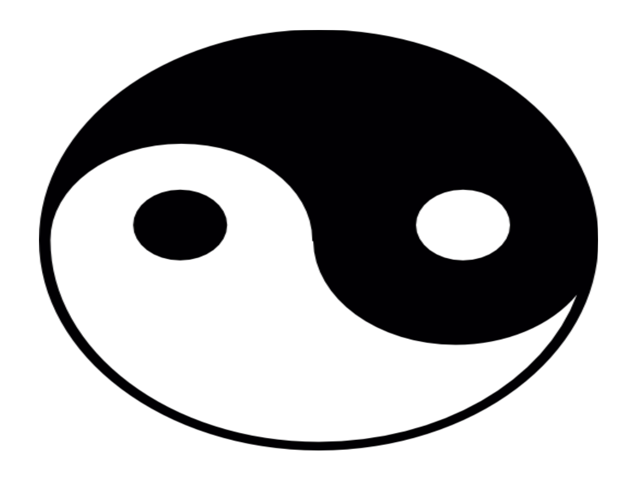


Polaridad: el punto de equilibrio es donde se cruzan las líneas.
El polo A está asociado con la actividad, el polo B con el descanso.

Hay un flujo en un ciclo de actividad y descanso. Después de tantas horas de trabajo, la necesidad de descansar se manifiesta en la experiencia de fatiga.

Quedará claro que no se puede estar activo continuamente. La condición del cuerpo humano y del sistema nervioso simplemente no lo permite o uno colapsará. Los problemas de agotamiento son comunes en nuestro mundo porque las personas no prestan suficiente atención a cómo se sienten. Como alguien dijo: siempre mira el lado interior. Preste atención a cómo se siente (cuerpo y psique/mental) y calibre en consecuencia. Tomar un descanso.

La lemniscata anterior me parece una representación alternativa del famoso símbolo Yin-Yang (que aplané un poco para fines de comparación):



El símbolo del Tao (Yin-Yang) anterior implica que cada polo lleva dentro de sí la semilla del otro polo en el sentido del potencial de un proceso de equilibrio que puede tener lugar y tendrá lugar.
La belleza de la lemniscata es que muestra la conexión entre dos polos o atractores, cada uno con su propio aspecto positivo y negativo. El aspecto de flujo cíclico se hace visible en la lemniscata. Desde el polo (o estado) negativo del polo A habrá un flujo hacia el polo (o estado) positivo del polo B. Y viceversa. El equilibrio se produce en el flujo de polo a polo, entre los polos. Esto también es visible en el símbolo del Tao de arriba, donde uno puede rodear el círculo, pero también dentro del círculo. Hay mucho sobre qué reflexionar.

Cómo lidiar con las polaridades

Estableciendo prioridades

Cuando uno se siente abrumado por demasiadas exigencias, actividades, etc., hay que aprender a establecer prioridades. ¿Qué actividades son realmente importantes y esenciales en tu situación? Decide eso y aprende a poner límites en tus relaciones con los demás, en el trabajo y en tus propias expectativas sobre la vida.

Por ejemplo, el trabajo puede considerarse estimulante, pero el exceso de trabajo puede resultar fatigante o aburrido. El polo opuesto entra en acción: es hora de descansar.
Dormir demasiado aburre. Entonces, la lección es clara: mantén un equilibrio entre descanso y actividad. Esto es algo que sólo la experiencia puede enseñarnos. Las personas introvertidas necesitarán más tiempo a solas que las extravertidas.

Llevar un diario de actividades/intenciones/éxitos y fracasos.

Algunas personas obtienen buenos resultados al llevar un diario de lo que sucedió el día anterior. Ellos revisan:

- sus actividades
- sus intenciones
- éxitos y fracasos

Uno puede preguntarse: ¿hice lo que pretendía o planeaba hacer?
¿Cómo resultaron las cosas? ¿Hubo algún contratiempo? ¿Qué aprendí de esto y cómo puedo mejorar/cambiar mi enfoque (trabajo, relaciones, etc.)? ¿Tengo que corregir algunos malentendidos? ¿Puedes pasar al otro polo de la polaridad, es decir: puedes detectar una polaridad y trabajar con los polos?

Esto recuerda al ejercicio pitagórico[1] del repaso del día, que suele realizarse por la noche antes de dormir. Esto también está estrechamente relacionado

1 Vea los ejercicios al final del capítulo dos de mi libro "Redescubriendo la Trascendencia".

con la idea del "ego observador". Da un paso atrás y mira tus acciones y situaciones con una mirada impersonal. Se trata de actitud y autoconocimiento. ¿Cómo reaccionas ante los demás? ¿Puedes aprender a adoptar múltiples perspectivas, ponerte en el lugar de los demás y sentir empatía por ellos? ¿Podrás salir de tu "burbuja"? Lo anterior combina tres ejercicios en un gran ejercicio.
Puede encontrar más información sobre esto en mi folleto "Transformación personal: Navegando por el océano de la conciencia". A continuación se pueden encontrar más consejos en mi chat con Bing.

Algunos otros ejemplos de polaridades.

Puede resultar útil ser consciente de la existencia de otras polaridades en la psique humana. Una charla con Bing AI arroja la siguiente lista, consejos y pasos prácticos (el énfasis es mío):

1. Optimismo – Pesimismo: El optimismo es la creencia en resultados positivos, mientras que el pesimismo tiende a tener expectativas negativas. Ambos son necesarios para seguir siendo realistas y resilientes.
2. Introvertido – Extrovertido: Los introvertidos extraen energía de su mundo interior y necesitan tiempo a solas. Los extrovertidos prosperan en situaciones sociales y obtienen energía al interactuar con los demás.
3. Emocional – Racional: Las personas emocionales son sensibles y empáticas, mientras que las personas racionales piensan de forma lógica y analítica. Un equilibrio entre los dos ayuda a tomar decisiones informadas.
4. Conformidad – Individualidad: La conformidad se refiere a adaptarse a las normas sociales, mientras que la individualidad significa ser único y seguir tu propio camino. Ambos son importantes para una sociedad sana.
5. Confianza – Desconfianza: La confianza en los demás es esencial para las relaciones y la cooperación. Al mismo tiempo, se necesita una buena dosis de desconfianza para no ser ingenuos.
6. Paciencia – Impaciencia: La paciencia nos permite esperar y perseverar, mientras que la impaciencia nos impulsa a la acción. Un equilibrio entre los dos ayuda a una planificación eficaz.
7. Autocuidado – Cuidar a los demás: El autocuidado es esencial para el bienestar, pero cuidar a los demás nos conecta con la comunidad. Un equilibrio entre ambos es crucial.

Nuestra psique se nutre de este equilibrio dinámico entre fuerzas opuestas. Reconocer y cultivar estas polaridades puede ayudarnos a ser más resilientes y completos.
Mantener estas polaridades en equilibrio en la psique humana es una valiosa búsqueda de armonía y bienestar. Aquí hay algunos pasos prácticos que puede tomar para promover este equilibrio:
1. Conciencia y autorreflexión: Empiece por tomar conciencia de las polaridades que juegan en su vida. ¿Qué rasgos o tendencias están más desarrollados? ¿Cuáles podrían necesitar un poco más de atención? La autorreflexión le ayuda a comprender mejor su propio comportamiento y patrones de pensamiento.
2. Aceptación: Reconocer que ambos extremos son valiosos y que se complementan. No es necesario etiquetar a ninguno de ellos como "bueno" o "malo". Acepta que puedes ser tanto introvertido como extrovertido, tanto emocional como racional, y que esto es normal.
3. Busque sinergia: en lugar de pensar en términos de "esto o lo otro", busque formas en que estas polaridades puedan reforzarse entre sí. Por ejemplo, ¿cómo puedes combinar tu fuerza de voluntad (de voluntad fuerte) con empatía (leal) para ser más eficaz en las relaciones?
4. **Ejercicios prácticos**:
Ejercicios de equilibrio: Imagínese caminando sobre una cuerda floja imaginaria entre dos extremos. ¿Qué se siente estar en equilibrio en el medio?
Lleva un diario: escribe diariamente cómo has experimentado diferentes polaridades. ¿Qué aprendiste? ¿Qué más puedes hacer?
Visualización: Cierra los ojos e imagina que unes ambos lados de una polaridad dentro de ti. Siente la armonía y el equilibrio.
5. Flexibilidad y adaptabilidad: esté dispuesto a cambiar entre polaridades según la situación. A veces se necesita decisión, a veces paciencia. La flexibilidad le ayuda a mantenerse resiliente.
6. Autocuidado: Cuídate, tanto física como emocionalmente. Si pierde el equilibrio, tómese el tiempo para recuperarse y recuperar el equilibrio.
Recuerde que el equilibrio no es un estado estático, sino un proceso dinámico. Se trata de aprender, crecer y evolucionar mientras se baila la danza de las polaridades.

Y más Bing AI sobre cosas a considerar:

Autoconciencia e introspección: pensar activamente en nuestros rasgos y comportamientos nos permite tomar decisiones conscientes. Podemos trabajar decididamente para fortalecer ciertas polaridades.
Terapia y autodesarrollo: La terapia, el coaching y los libros de autoayuda pueden ayudarnos a equilibrar nuestras polaridades. Aprendemos mecanismos y técnicas de afrontamiento para afrontar el estrés.
Metas personales: cuando nos enfocamos en metas específicas, como la salud, la carrera o las relaciones, podemos ajustar nuestras polaridades para lograr esas metas.
En resumen, el cambio es inherente a la existencia humana. Es importante estar abiertos al crecimiento y ser flexibles en nuestras respuestas a la vida.
(fin de Bing AI)

Observaciones finales

Las polaridades se pueden encontrar en todas partes de la naturaleza. Desde el ciclo vida-muerte, vigilia-sueño, día y noche, relaciones depredador-presa, hasta polaridades en empresas y sociedades.
En este artículo me he obligado a abordar algunas polaridades que tienen que ver con los estados mentales y las propiedades del carácter de la persona individual. La identificación o reconocimiento de una polaridad, sus polos y el balanceo entre estos polos por el efecto de las fuerzas que actúan a través de la mente humana es de vital importancia para cada uno de nosotros.

Terminemos con una cita de por qué es tan vital que aprendamos a reconocer las polaridades y a lidiar con ellas adecuadamente:

“Es importante mantener estas polaridades en equilibrio para evitar tensiones, estrés y comportamientos molestos. Un uso consciente de estas polaridades puede ayudarnos a vivir una vida equilibrada y plena”.[2]

2 Traducido inversamente de un sitio web holandés.

Bibliografía y descripción

1. Puede encontrar más información sobre las cualidades que actúan en la psique humana en el apéndice B de mi libro Redescubriendo la Trascendencia.

2. En el capítulo cinco del libro mencionado anteriormente se puede encontrar una descripción detallada del proceso de morir y de la muerte.

3. El funcionamiento de la polaridad espíritu-psique se analiza brevemente en mi artículo sobre Vitvan y su trabajo sobre "The Christos" y también en mi artículo sobre "El acto de voluntad" (psicosíntesis) de Roberto Assagioli, que forma el capítulo seis de mi libro. sobre la trascendencia. En el capítulo siete, trato siete axiomas relacionados con los principios del orden natural. El axioma de polaridad se trata en la sección sobre el sexto axioma o principio. El funcionamiento de los principios combinados de holarquía, polaridad y ciclos que obviamente actúan aquí es digno de un estudio profundo.

4. Polarity Thinking: How might we create change for complex issues? - A Good Space (Pensamiento de polaridad: ¿Cómo podríamos generar cambios para cuestiones complejas? - Un buen espacio). Artículo informativo que incluye algunos diagramas útiles, como el titulado "Unpacking the activity and rest polarity" y "Polarities Can Exist at Different Levels of the System" (Descomponiendo la polaridad de actividad y reposo y Las polaridades pueden existir en diferentes niveles del sistema).